సాక్షి ములుగు

గురువారం । 4 । సెప్టెంబర్ । 2025

I



ట్రైసిటీలో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

ఈనెల 5న వినాయక నిమజ్జనం సందర్భంగా వరంగల్ ట్రై సిటీ పరిధిలో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు విధిస్తున్నట్లు సీపీ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ తెలిపారు. - IIలో▸



'మల్లన్నగండి' నిర్మాణం అద్భుతం

మల్లన్నగండి కుడి కాల్వ నిర్మాణం అద్భుతమని ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు. బుధవారం ఎంపీ కావ్యతో కలిసి మల్లన్నగండి కుడి కాల్వను ప్రారంభించారు. - IIలో▸

గరిష్టం/కనిష్టం
$31^0/25^0$

వాతావరణం

జిల్లాలో ఉదయం ఆకాశం నిర్మలంగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం కాస్త ఎండగా ఉంటుంది. రాత్రి సమయంలో అక్కడక్కడా చిరుజల్లులు కురిసే అవకాశం ఉంది.

పంట నష్టంపై క్షేత్రస్థాయిలో సర్వే



శివాపురంలో సర్వే చేస్తున్న ఏఈఓ రవి

ఏటూరునాగారం మండలంలోని కొండాయి గ్రామంలో 25ఎకరాల్లో భారీ వర్షాలతో నష్టపోయిన పంటలను ఏఈఓ రాజు బుధవారం సర్వే చేశారు. రైతులు సాగు చేస్తున్న వరి, ఇతర పంటలను ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన వివరాలు నమోదు చేసుకున్నారు. వరద ఉధృతి వల్ల నీరు పొలాల మీదుగా ప్రవహించడంతో ఇసుక మేటలు, వరి పైరు కొట్టుకుపోయినట్లు తెలిపారు. ప్రాథమిక సర్వే నివేదికలను అధికారులకు అందజేయనున్నట్లు ఏఈఓ రాజు తెలిపారు. కొండాయి గ్రామానికి రవాణా మార్గం లేకపోవడంతో పడవలో ప్రయాణించి సర్వే చేపట్టారు.

అదేవిధంగా మండలంలోని గోగుపల్లి, శివాపురం, చిన్నబోయినపల్లి గ్రామాల్లో ఏఈఓ రవి సర్వే చేపట్టారు. పొలాల్లో దెబ్బతిన్న పంటలను పరిశీలించి రైతుల వివరాలను నమోదు చేసుకున్నారు.





ఈ ఫొటోలు ఏటూరునాగారం మండల పరిధిలోని శివాపురం గ్రామానికి చెందిన పులుసం యాదగిరి, ముద్దబోయిన రమణయ్య, వట్టం సంతోష్, గద్దె రాజులకు చెందిన పొలాలు. వరద ఉధృతికి ఇసుక మేటలు వేసింది. గత నెలలో పంట కొట్టుకుపోతే మళ్లీ నాట్లు వేశారు. ఇటీవల మళ్లీ కురిసిన వర్షాలకు పంటలు కొట్టుకుపోయి ఇసుక దిబ్బలే మిగిలాయి. లక్షలాది రూపాయలు ఖర్చు చేసి సాగు చేసిన పంట చేతికి అందకుండానే నీటి పాలైంది.

సర్వేలతో సరి.. అందని పరిహారం

వర్షాలతో 644 ఎకరాల్లో పంటనష్టం

- గోదావరి వరదతో పొలాల్లో ఇసుక మేటలు
- ఆదుకోవాలని అన్నదాతల వేడుకోలు

ఏటూరునాగారం: జిల్లాలో రెండు నెలలుగా కురుస్తున్న వర్షాలకు గోదావరితో పాటు వాగులు ఉప్పొంగి ప్రవహించాయి. దీంతో వరద నీరు వరి, మిర్చి, పత్తి, అరటి తోటల నుంచి ప్రవహించి నష్టానికి గురిచేసింది. దీంతో గత నెలలో వ్యవసాయశాఖ అధికారులు ప్రాథమిక సర్వేలు చేపట్టి జిల్లాలో 450 ఎకరాల మేరకు పంటనష్టం వాటిల్లినట్లు ఉన్నతాధికారులకు నివేదికను అందజేశారు. అయినా రైతులకు ఎలాంటి పంట నష్టపరిహారం అందలేదు. వాటి నుంచి తేరుకోకముందే ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు మరికొన్ని చోట్ల 194 ఎకరాల్లో వరి పంట పొలాల నుంచి వరద నీరు ఉధృతంగా ప్రవహించి ఇసుక మేటలు వేసింది. దీంతో మొత్తంగా 644 ఎకరాల్లో పంట నష్టపోయిన అన్నదాతలు ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని వేడుకుంటున్నారు.

ఇసుక మేటలు

ఏటూరునాగారం మండల పరిధిలోని కొండాయి గ్రామంలో ఆగస్టులో కురిసిన భారీ వర్షాలకు 25 ఎకరాల్లో పంట నీటి పాలైంది. అలాగే గోగుపల్లి, శివాపురం, చిన్నబోయినపల్లి గ్రామాల్లోని రైతుల పొలాల నుంచి వరద నీరు ప్రవహించడంతో సుమారు 35 ఎకరాల మేర ఇసుక మేటలు వేసింది. భూమి పంటల సాగుకు పనికిరాకుండా పోయింది. దీంతో రైతులు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. మంగపేటలో జూలై నెలలో కురిసిన వర్షాలకు 89 ఎకరాలు, ఆగస్టు నెలలో కురిసిన వర్షాలకు 45 ఎకరాల మేరకు పంటలకు నష్టం వాటిల్లినట్లు అధికారులు అంచనా వేశారు. ఇలా మండలాల వారీగా అధికారుల క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలిస్తే నష్టం బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉందని రైతులు వాపోతున్నారు.

కొండాయిలో ఇసుక మేటలతో ఉన్న పొలాలు



పరిహారం అందించాలి



జిల్లాలో వర్షాల కారణంగా పంట నష్టపోయిన రైతులకు వెంటనే పరిహారం అందించాలి. వరి, పత్తి, ఇతర పంటలను కోల్పోయిన రైతులను గుర్తించి వారికి పరిహారం అందిస్తే మళ్లీ సాగు చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ సర్వేలు చేసి కేవలం కాగితాలకే పరిమితం చేయడం సరికాదు.

- వినుకోలు చక్రవర్తి, బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు, ఏటూరునాగారం

న్యూస్‌రీల్

రూ. 21లక్షల కరెన్సీతో అలంకరణ



ఏటూరునాగారం: మండల కేంద్రంలోని ఇండియన్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన గణపతిని మహాలక్ష్మీ అవతారంలో రూ.21 లక్షల కరెన్సీ నోట్లతో అలంకరించారు. ఈ సందర్భంగా అర్చకులు యల్లాప్రగడ రాధాకృష్ణ శర్మ ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించారు. బుధవారం ఇండియన్ యూత్ మండపం వద్ద కరెన్సీ నోట్లతో అలంకరణ చేయగా భక్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. అనంతరం కమిటీ వారు భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు.

పులి పాదముద్రల గుర్తింపు



ములుగు రూరల్: ములుగు మండలంలోని పత్తిపల్లి శివారులో పులి పాదముద్రలను అటవీశాఖ అధికారులు బుధవారం గుర్తించారు. అటవీశాఖ రేంజ్ అధికారి డోలి శంకర్ కథనం ప్రకారం... పత్తిపల్లి గ్రామానికి చెందిన వ్యవసాయ కూలీలు పత్తి చేనులో అడవి జంతువుల పాదముద్రలు ఉన్నాయని అటవీశాఖ కార్యాలయానికి సమాచారం అందించారు. ఈ మేరకు ఎఫ్ఆర్ఓ సిబ్బందితో అక్కడికి చేరుకొని పరిశీలించి పెద్దపులి పాదముద్రలుగా గుర్తించామని తెలిపారు. పాదముద్రల ఆధారంగా అటవి ప్రాంతానికి వెళ్లినప్పటికీ ఆచూకీ లభించలేదని తెలిపారు. పాదముద్రల ఆధారంగా మగ పెద్దపులి అని గుర్తించినట్లుగా వివరించారు. పత్తిపల్లి గ్రామంతో పాటు చుట్టుపక్కల గ్రామాలలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఉదయం, రాత్రిళ్లు ప్రజలు బయటకు రావద్దని సూచించారు. పశువులు, గొర్రెల కాపరులు అటవీ ప్రాంతాలకు వెళ్లకూడదన్నారు. అడవి సమీపంలో ఉన్న వ్యవసాయ పంట పొలాలకు రైతులు, కూలీలు వెళ్లొద్దని సూచించారు. పులి కనిపిస్తే సెల్ నంబర్ 9849358923కి సమాచారం అందించాలని తెలిపారు.

ప్రచార రథం ప్రారంభం



ఎస్ఎస్‌తాడ్వాయి: పంటనష్ట పరిహార సాధన సమితి ఆధ్వర్యంలో మేడారంలో ప్రచార రథాన్ని ప్రారంభించారు. బుధవారం సమ్మక్క పూజారులు సిద్దబోయిన మునీందర్, సిద్ధబోయిన సురేందర్, కొక్కెర కృష్ణయ్య, కమిటీ అధ్యక్షుడు కృష్ణా అర్జున్‌లు అమ్మవార్ల గద్దెల వద్ద ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ప్రచార వాహనాన్ని జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పంటనష్ట పరిహార సాధన సమితి అధ్యక్షుడు కృష్ణాఅర్జున్ మాట్లాడుతూ మేడారంలో ఈ నెల 6న పంటనష్ట పరిహారం కోసం నిర్వహించనున్న సమావేశానికి నార్లాపూర్, వెంగ్లాపూర్, బయ్యక్కపేట, కాల్వపల్లి గ్రామ పంచాయతీల్లోని రైతులు హాజరయ్యేందుకు ఈ ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అధ్యక్షుడు రామసహాయం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, కమిటీ సభ్యులు జంగా హన్మంతరెడ్డి, గొంది శ్రీధర్, సమ్మారావు, లక్ష్మణ్, బాబురావు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ బడులకు రేటింగ్

జాతీయస్థాయిలో ఎంపికైతే రూ.లక్ష ప్రోత్సాహం

- ఈ నెల 30వ తేదీ వరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ
- ఎంఈఓలకు, ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ



ములుగు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఎంఈఓలకు, ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇస్తున్న డీఈఓ సిద్ధార్థరెడ్డి

ములుగు: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పచ్చదనం, పరిశుభ్రత, మరుగుదొడ్ల నిర్వహణపై దేశవ్యాప్తంగా బడులకు రేటింగ్ ఇచ్చేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 'స్వచ్ఛ ఏవమ్ హరిత్ విద్యాలయ రేటింగ్' కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. దేశవ్యాప్తంగా 200 పాఠశాలలను ఎంపిక చేసి ఒక్కో పాఠశాలకు రూ.లక్ష నగదు ప్రోత్సాహకంతో పాటు సంబంధిత ఉపాధ్యాయులను మూడు రోజుల పాటు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న విహార కేంద్రాల సందర్శనకు తీసుక వెళ్లనున్నారు. అయితే గతంలో ప్రభుత్వం స్వచ్ఛత పురస్కారాలు అందజేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ కార్యక్రమం నిలిచిపోవడంతో మళ్లీ జాతీయస్థాయిలో పాఠశాలలకు రేటింగ్ పేరుతో పురస్కారాలు అందించనున్నారు.

30వ తేదీ వరకు గడువు

జిల్లాలో 561 ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలు ఉన్నాయి. పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, యాజమాన్యాలు స్వచ్ఛ ఏవమ్ హరిత్ స్కూల్ రేటింగ్ కోసం ఈ నెల 30 వరకు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పాఠశాలల్లో తాగు నీరు, మరుగు దొడ్లు, మూత్రశాలల నిర్వహణ, పచ్చదనం, పరిశుభ్రతతో పాటు తదితర పాఠశాల నిర్వహణపై ఆన్‌లైన్‌లో ఫొటోలు అప్‌లోడ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ మేరకు అక్టోబర్‌లో కమిటీ బృందం తనిఖీ చేపట్టనుంది. 3 స్టార్ వచ్చిన పాఠశాలలను రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపిక చేస్తారు. ఇందులో భాగంగా జిల్లాలో వివిధ కేటగిరీలకు చెందిన ఆరు పాఠశాలలను ఎంపిక చేస్తారు. ఆ తర్వాత రాష్ట్ర స్థాయిలో 4 స్టార్ వచ్చిన వాటిని జాతీయస్థాయికి ఎంపిక చేస్తారు. దేశంలోని ఉత్తమంగా ఉన్న 200 పాఠశాలలకు స్వచ్ఛ ఏవమ్ హరిత్ పురస్కారం అందజేస్తారు. లక్ష నగదుతో పాటు ఉపాధ్యాయులను విహార యాత్రకు తీసుకెళ్తారు. అయితే 35 నుంచి 50 పాయింట్లు ఉన్న పాఠశాలలకు 2 స్టార్, 51 నుంచి 74 పాయింట్లు గల పాఠశాలలకు 3 స్టార్, 75 నుంచి 89 పాయింట్లు ఉన్న స్కూళ్లకు 4 స్టార్, 90 నుంచి 100 పాయింట్లు ఉన్న బడులకు 5 స్టార్ కేటాయిస్తారు.

పురస్కారంతో పాఠశాలల అభివృద్ధి

స్వచ్ఛ ఏవమ్ హరిత్ పురస్కారంతో సర్కారు పాఠశాలల్లో పచ్చదనం, పరిశుభ్రత నెలకొననుంది. మరుగుదొడ్ల నిర్వహణ బాగుపడనుంది. ఆయా బడుల్లో స్వచ్ఛ వాతావరణం నెలకొల్పడానికి దోహద పడే అవకాశం ఉంది. అయితే ప్రస్తుతం చాలా పాఠశాలల్లో మరుగుదొడ్లు, నీటి సదుపాయం ఉన్నప్పటికీ వాటిని సరిగా వినియోగించడం లేదు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థులు పాఠశాలల ఆవరణలో మొక్కలు నాటడం, పరిసరాల శుభ్రత, పచ్చదనం కోసం దోహదపడనుంది. జాతీయస్థాయిలో ఎంపికైతే జిల్లాతో పాటు పాఠశాలకు మంచి గుర్తింపు లభిస్తుంది.

ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి..



స్వచ్ఛ ఏవమ్ హరిత విద్యాలయ రేటింగ్ కింద పాఠశాలలను జాతీయస్థాయిలో ఎంపిక చేయనున్నారు. ఈ నెల 30 వరకు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. ఎంఈఓలతో పాటు మండలానికి ఒక్కో ఉపాధ్యాయుడికి బుధవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ములుగు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో శిక్షణ ఇప్పించాం. మండల స్థాయిలో ప్రతీ పాఠశాల నుంచి ఒక ప్రధానోపాధ్యాయునికి అవగాహన కల్పించి పాఠశాలలో ఉండే అనేక వసతులను ఆన్‌లైన్‌లో అప్‌లోడ్ చేసి పాఠశాల రేటింగును మెరుగుపరుచుకోవాలి. జిల్లా నుంచి ఎక్కువ సంఖ్యలో పాఠశాలలు రాష్ట్రస్థాయికి, జాతీయస్థాయికి ఎంపిక కావాలి.

- సిద్ధార్థ రెడ్డి, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి

గోదావరి పరవళ్లు



పేరూరు, కృష్ణాపురం మధ్యన మునిగిన బ్రిడ్జి



సమ్మక్క సాగర్ బ్యారేజీ వద్ద గోదావరి ఉధృతి

కన్నాయిగూడెం/వాజేడు: మండల పరిధిలోని తుపాకులగూడెం వద్ద ఉన్న సమ్మక్క సాగర్ బ్యారేజీ వద్ద బుధవారం గోదావరి పరవళ్లు తొక్కుతోంది. దీంతో బ్యారేజీ ప్రాంతమంతా వరద నీటితో జలమయమైంది. బుధవారం ఎగువ ప్రాంతం నుంచి భారీగా వరద వచ్చి చేరడంతో పాటు సరస్వతీ, లక్ష్మీ, ఎస్సారెస్పీ, కడెం ప్రాజెక్టుల గేట్లు ఎత్తి నీటిని వదులుతుండడంతో సమ్మక్క సాగర్ బ్యారేజీలోకి ఉదయం 7,72,748 క్యూసెక్కులకు నీరు వచ్చి చేరగా సాయంత్రం 7,58,013క్యూసెక్కులకు మేర కొంత తగ్గింది. ఒక్కసారిగా గోదావరి భారీగా చేరడంతో ప్రజలు భయానికి గురయ్యారు.

అలాగే వాజేడు మండల పరిధిలోని బుధవారం గోదావరి వరద ఉధృతంగా పెరగడంతో టేకులగూడెం చివరన జాతీయ రహదారి ముంపునకు గురైంది. రెండు రాష్ట్రాల మధ్యన రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. అదే విధంగా పేరూరు-కృష్ణాపురం, ఏడ్జెర్లపల్లి- పూసూరు, వాజేడు- గుమ్మడి దొడ్డి గ్రామాల మధ్యన ఉన్న బ్రిడ్జీలు వరద నీటిలో మునగడంతో పలు గ్రామాలకు రాక పోకలు నిలిచిపోయాయి. అప్రమత్తమైన అధికారులు వరదలోకి ఎవరూ వెళ్లకుండా ట్రాక్టర్లను అడ్డంగా పెట్టారు. పూసూరు గోదావరి బ్రిడ్జి వద్ద గోదావరి వరద పరవళ్లు తొక్కుతూ ప్రవహిస్తోంది.

అధిక వసూళ్లకు పాల్పడితే చర్యలు

ఈ-డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ దేవేందర్



వాజేడు: వాజేడులో మీ సేవ కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేస్తున్న దేవేందర్

వాజేడు/వెంకటాపురం(కె): మీసేవ కేంద్రాల్లో నిర్ణీత రుసుము కంటే అధికంగా వసూలు చేస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఈ-డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ దేవేందర్ అన్నారు. వాజేడు, వెంకటాపురం(కె) మండలాల పరిధిలోని వాజేడు, పేరూరు, ఆలుబాక, పాత్రాపురం, మొర్రవానిగూడెం, వెంకటాపురం(కె)లోని మీసేవ కేంద్రాలను బుధవారం ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మీ సేవ కేంద్రాలు ప్రజలకు ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. ఈఎస్‌డీ నిబంధనల ప్రకారం కేంద్రాలను నడపాలన్నారు. ఆపరేటర్లు అందుబాటులో ఉండి మీ సేవ ద్వారా నిర్వహించే అన్ని రకాల సర్వీసులతో పాటు ఆన్‌లైన్ సర్వీసులను ప్రజలకు అందించాలని సూచించారు. రెండు మండలాల్లో ప్రజలు ఆధార్ సేవల పట్ల పడుతున్న ఇబ్బందులను గుర్తిస్తామని తెలిపారు. త్వరలోనే అదనపు ఆధార్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. కల్యాణలక్ష్మి, జనన, మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలను ఆన్‌లైన్ చేసే సమయంలో తప్పులు దొర్లకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. ఆయన వెంట జిల్లా మేనేజర్ పోలోజు విజయ్ ఉన్నారు.

ఫిర్యాదుదారులతో మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి

ఎస్పీ డాక్టర్ శబరీశ్



సిబ్బంది పనితీరు తెలుసుకుంటున్న ఎస్పీ శబరీశ్



ముంపు ప్రాంతాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఎస్పీ

మంగపేట: పోలీస్‌స్టేషన్‌కు వచ్చే ఫిర్యాదు దారులతో రిసెప్షన్ సిబ్బంది మర్యాదగా ప్రవర్తించాలని ఎస్పీ శబరీశ్ సూచించారు. వార్షిక తనిఖీలో భాగంగా మంగపేట పోలీస్‌స్టేషన్‌ను ఎస్పీ బుధవారం సందర్శించి పరిసరాలు, పరిశుభ్రతను పరిశీలించారు. 5ఎస్ విధానం అమలు చేస్తున్నారా లేదా అని స్టేషన్ మొత్తం కలియతిరిగి పరిశీలించారు. అనంతరం స్టేషన్ నిర్వహణ రికార్డులను పరిశీలించి ప్రతీ వర్టికల్‌కు ఒక అధికారిని కేటాయించి రికార్డులు పెండింగ్ లేకుండా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. విచారణలో ఉన్న కేసులను పరిశీలించి మిస్సింగ్ కేసులను ఛేదించేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. కంప్యూటర్ సిబ్బంది పనులను పెండింగ్‌లో పెట్టకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఆన్‌లైన్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలని సూచించారు. స్టేషన్‌లో విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది విధుల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ తనిఖీలో ఏటూరునాగారం ఏఎస్పీ శివం ఉపాధ్యాయ, సీఐ శ్రీనివాస్, ఎస్‌హెచ్‌ఓ టీవీఆర్ సూరి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గోదావరి ఉధృతి పరిశీలన

పోలీస్ స్టేషన్ తనిఖీ అనంతరం ఎస్పీ కమలాపురంలో గల ఇంటెక్‌వెల్ వద్ద గోదావరి వరద ఉధృతిని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ శబరీశ్ మాట్లాడుతూ ఇటీవల కురిసిన వర్షాలతో ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వరదనీరు భారీగా వస్తుందని తెలిపారు. దీంతో గోదావరి పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. మత్స్యకారులు గోదావరికి చేపలవేటకు వెళ్లొద్దని సూచించారు.

నవ సమాజ నిర్మాణానికి నడుం బిగించాలి

డీఎంహెచ్ఓ గోపాల్‌రావు



విద్యార్థులకు సూచనలు చేస్తున్న గోపాల్‌రావు

ములుగు: నవ సమాజ నిర్మాణానికి యువత నడుం బిగించాలని డీఎంహెచ్ఓ గోపాల్‌రావు పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో బుధవారం మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవంపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. యువత మాదక ద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడి నవసమాజ నిర్మాణ ఏర్పాటుకు పాటుపడాలన్నారు. విద్యార్థులు మాదకద్రవ్యాలకు నో చెప్పి, బంగారు భవిష్యత్‌కు బాటలు వేసుకునేందుకు ప్రణాళికతో ముందుకుసాగాలన్నారు. దూమపానం, గంజాయి, మద్యపానం, కొకైన్, హెరాయిన్ లాంటి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. కొందరు చెడు అలవాట్లతో మానసిక ఒత్తిడికి గురై చదువు, ఆటల్లో రాణించలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాయినిగూడెం పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి ప్రసాద్, ఆరోగ్య కార్యకర్త రవి, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

దీపోత్సవం



ఓంకారం, స్వస్తిక్ ఆకారంలో దీపాలు వెలిగిస్తున్న మహిళలు



ప్రసాదాలను సమర్పిస్తున్న భక్తులు

ఏటూరునాగారం: మండల కేంద్రంలోని రామాలయంలో గణపతి ఉత్సవాల్లో భాగంగా బుధవారం రాత్రి దీపోత్సవం, 108 మహానివేదన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ మేరకు అర్చకులు యల్లాప్రగడ నాగేశ్వర్ రావుశర్మ ప్రత్యేక పూజలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామంలోని మహిళలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

రామప్ప శిల్పకళ మరుపురానిది..



రామలింగేశ్వరస్వామికి పూజలు నిర్వహిస్తున్న భారత విదేశీ రాయబారులు



రామప్ప ఆలయ విశిష్టతను వివరిస్తున్న గైడ్ విజయ్‌కుమార్

భారత విదేశీ రాయబారులు శ్రీకర్‌రెడ్డి, రాము

వెంకటాపురం(ఎం): రామప్ప శిల్పకళ సంపద మరుపురానిదని భారత విదేశాంగ శాఖ, సాన్‌ఫ్రాన్సిస్కు చెందిన భారత కాన్సుల్ జనరల్ శ్రీకర్‌రెడ్డి, బ్రూనై భారత హై కమిషనర్ అబ్బగాని రాము పేర్కొన్నారు. బుధవారం యునెస్కో గుర్తింపు పొందిన రామప్ప దేవాలయాన్ని వారు సందర్శించారు. రామలింగేశ్వరస్వామికి పూజలు నిర్వహించగా ఆలయ పూజారి ఉమాశంకర్ వారికి తీర్థప్రసాదాలు అందించి ఆశీర్వచనం చేశారు. అనంతరం వారిని శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా రామప్ప ఆలయ విశిష్టత గురించి గైడ్ విజయ్‌కుమార్ వివరించగా రామప్ప ఆలయం బాగుందని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో భూపాలపల్లి కలెక్టర్ రాహుల్‌శర్మ, తహసీల్దార్లు గిరిబాబు, సత్యనారాయణ, ఆర్ఐ విజేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుద్ధ్య కార్మికుడి ఆత్మహత్య



మైదం మహేష్ (ఫైల్)

ములుగు రూరల్: ఐదు నెలలుగా వేతనాలు రావడం లేదని తాత్కాలిక పారిశుద్ధ్య కార్మికుడు పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఈ ఘటన ములుగు మున్సిపాలిటీ పరిధి మాధవరావుపల్లిలో బుధవారం చోటుచేసుకుంది. గ్రామస్తులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మాధవరావుపల్లికి చెందిన మైదం మహేష్(30)మూడేళ్లుగా ములుగు గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో తాత్కాలిక పారిశుద్ధ్య కార్మికుడిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నాడు. తోటి కార్మికులకు వేతనం రాగా, తనకు ఐదు నెలలుగా ఇవ్వకపోవడంతో పలుమార్లు పంచాయతీ అధికారులను కలిశాడు. అయినా వేతనం ఇవ్వకపోవడంతో మనోవేదనకు గురై మంగళవారం రాత్రి ఇంటికి వెళ్లి పురుగుల మందు తాగాడు. గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ములుగు ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం అక్కడినుంచి వరంగల్ ఎంజీఎంకు తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ బుధవారం సాయంత్రం మృతిచెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.

లారీ ఢీకొని యువకుడి దుర్మరణం

● వరంగల్ ఆర్టీఏ జంక్షన్ సమీపంలో ఘటన


సాకేత్ (ఫైల్)

మామునూరు: లారీ ఢీకొని ఓ యువకుడు అక్కడికక్కడే దుర్మరణం చెందాడు. ఈ ఘటన వరంగల్ ఆర్టీఏ జంక్షన్ సమీపంలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు కథనం ప్రకారం.. హనుమకొండ గోపాల్‌పూర్‌కు చెందిన పెద్దూరి భవాని రెండో కుమారుడు సాకేత్(23) డిగ్రీ ఫైనలియర్ చదువుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో మంగళవారం రాత్రి పని నిమిత్తం బైక్‌పై వరంగల్ రంగశాయిపేటకు వచ్చాడు. పని ముగిసిన అనంతరం బుధవారం తెల్లవారుజామున ఇంటికి బయలుదేరాడు. ఈ క్రమంలో ఆర్టీఏ జంక్షన్ సమీపానికి చేరగానే ఖమ్మం నుంచి ఉర్సు గుట్టవైపు వెళ్తున్న లారీ వెనుక నుంచి ఢీకొంది. దీంతో అదే లారీ కింద పడి అక్కడికక్కడే దుర్మరణం చెందాడు. ఈ విషయం తెలిసిన వెంటనే మామునూరు ఎస్సై శ్రీకాంత్ ఘటనా స్థలికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. మృతదేహాన్ని ఎంజీఎం మార్చురీకి తరలించారు. మృతుడి తల్లి భవాని ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఇన్‌స్పెక్టర్ రమేశ్ తెలిపారు

విద్యుదాఘాతంతో రైతు మృతి


యాకు మృతదేహం

నెల్లికుదురు : విద్యుదాఘాతంతో ఓ రైతు మృతి చెందాడు. ఈ ఘటన మండలంలోని సొల్లతండా శివారు మూడుగుట్టల తండాలో చోటు చేసుకుంది. ఎస్సై చిర్ర రమేశ్ బాబు కథనం ప్రకారం.. తండాకు చెందిన బానోత్ యాకు (35) తనకున్న వ్యవసాయ భూమిలో మొక్కజొన్న సాగుచేశాడు. అయితే చేనును కోతులు ధ్వంసం చేస్తున్నాయని పంట చుట్టూ విద్యుత్ తీగను అమర్చాడు. ఈ క్రమంలో బుధవారం ప్రమాదవశాత్తు ఆ తీగకు తాకి మృతి చెందాడు. ఈ ఘటనపై మృతుడి భార్య సునీత ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

పాము కాటుతో బాలిక..


సాన్విశ్రీ (ఫైల్)

భూపాలపల్లి రూరల్: నిద్రిస్తున్న సమయంలో పాము కాటు వేయడంతో ఓ బాలిక మృతి చెందింది. ఈ ఘటన భూపాలపల్లి పట్టణంలోని జంగేడులో చోటు చేసుకుంది. కుటుంబీకుల కథనం ప్రకారం.. జంగేడుకు చెందిన గూడెపు మల్లయ్య, రేష్మ దంపతుల రెండో కుమార్తె సాన్విశ్రీ (9) పట్టణంలోని ఓ ప్రైవేట్ పాఠశాలలో 4వ తరగతి చదువుతోంది. రోజుమాదిరిగానే కుటుంబ సభ్యులంతా మంగళవారం రాత్రి నిద్రించారు. ఈ క్రమంలో బుధవారం తెల్లవారుజామున ఇంటి పైకప్పు నుంచి పాము.. సాన్విశ్రీ నిద్రిస్తున్న బెడ్‌పై పడి చిన్నారిని కాటేసింది. దీంతో చిన్నారి నిద్ర నుంచి లేచి ఏడుస్తుండగా తల్లిదండ్రులు వెంటనే మేల్కొని చూడగా పాము పరుగు తీయడాన్ని గమనించారు. వెంటనే చిన్నారిని ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా పరిస్థితి విషమించి మృతి చెందింది. చిన్నారి మృతితో తల్లి దండ్రులు, కుటుంబీకుల రోదనలు మిన్నంటాయి.

ట్రై సిటీలో ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

● గణేశ్ నిమజ్జన శోభాయాత్ర మార్గాల్లో వాహనాలు నిలుపరాదు
● వాహనదారులు ట్రాఫిక్ పోలీసులకు సహకరించాలి
● వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్




వినాయక విగ్రహాల నిమజ్జనానికి హనుమకొండ సిద్దేశ్వర గుండంలోని మట్టిని తొలగిస్తున్న కార్పొరేషన్ సిబ్బంది

వరంగల్ క్రైం: వినాయక నిమజ్జనం సందర్భంగా ఈనెల 5వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి 7వ తేదీ మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు వరంగల్ ట్రై సిటీ పరిధిలో భారీ వాహనాలకు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు విధిస్తున్నట్లు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ బుధవారం వెల్లడించారు. ఈ మేరకు ట్రాఫిక్ మళ్లింపు వివరాలను మీడియాకు వెల్లడించారు. నిమజ్జనం రోజున శోభాయాత్ర వెళ్లే మార్గంలో, నిమజ్జనం జరిగే ప్రదేశాల్లో వాహనాలు రోడ్డుపై నిలపరాదని, ఈ విషయంలో ప్రజలు ట్రాఫిక్ పోలీసులకు సహకరించాలని సీపీ కోరారు.

ట్రాఫిక్ మళ్లింపు ఇలా...

- ములుగు - భూపాలపల్లివైపు నుంచి వచ్చే భారీ వాహనాలు హైదరాబాద్‌కు ఆరెపల్లి వద్ద ఔటర్ రింగ్ రోడ్డునుంచి వెళ్లాలి
- భూపాలపల్లి - పరకాల నుంచి ఖమ్మం వెళ్లాల్సినవి ఆరెపల్లి వద్ద ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు ఎక్కి కరుణాపురం- వెంకటాపురం-ఐనవోలు-పున్నేలు క్రాస్ రోడ్డు మీదుగా ఖమ్మం రోడ్డు ఎక్కి వెళ్లాలి.
- భూపాలపల్లి - పరకాల నుంచి వచ్చే వాహనాలు నర్సంపేట వైపునకు కొత్తపేట - రెడ్డిపాలెం - జాన్‌పీరీలు- గొర్రెకుంట నుంచి వెళ్లాలి
- కరీంనగర్ నుంచి ఖమ్మం వైపు వెళ్లే భారీ వాహనాలు చింతగట్టు వద్ద ఓఆర్ఆర్ ఎక్కి యూటర్న్ తీసుకొని కరుణాపురం - వెంకటాపూర్ - ఐనవోలు- పున్నేలు క్రాస్ రోడ్డు వద్ద ఖమ్మం రోడ్డు ఎక్కి వెళ్లాలి
- ఖమ్మం నుంచి కరీంనగర్ - హైదరాబాద్ వైపు వెళ్లే భారీ వాహనాలు పున్నేలు క్రాస్ రోడ్డు- ఐనవోలు అర్చ్-వెంకటాపూర్- కరుణాపురం మీదుగా వెళ్లాలి

నగరంలో తిరిగే అన్ని రకాల వాహనాలకు...

- ములుగు, పరకాల వైపు నుంచి వచ్చే బస్సులు వయా పెద్దమ్మగడ్డ నుంచి కేయూసీ, సీపీఓ, అంబేడ్కర్ సెంటర్, ఏషియన్ శ్రీదేవి మాల్ మీదుగా బస్టాండ్ చేరుకోవాలి
- హనుమకొండ బస్టాండ్ నుంచి బయలుదేరి ములుగు, కరీంనగర్ వెళ్లాల్సిన బస్సులు వయా ఏషియన్ శ్రీదేవి మాల్, అంబేడ్కర్ సెంటర్, సీపీఓ ద్వారా కేయూసీ జంక్షన్ మీదుగా వెళ్లాలి
- హనుమకొండ బస్టాండ్ నుంచి బయలుదేరి నర్సంపేట, కొత్తగూడెం, భద్రాచలం, తొర్రూరు, ఖమ్మం వైపు వెళ్లే బస్సులు వయా బాలసముద్రం, అదాలత్, హంటర్ రోడ్డు మీదుగా వెళ్లాలి
- వరంగల్ బస్టాండ్ నుంచి హనుమకొండ వైపునకు వచ్చే బస్సులు చింతల్‌బ్రిడ్జి నుంచి రంగశాయిపేట మీదుగా నాయుడు పెట్రోల్ పంప్ సెంటర్, ఉర్సు గుట్ట, అదాలత్, బాలసముద్రం మీదుగా హనుమకొండకు చేరుకోవాలి
- కాజీపేట నుంచి వరంగల్ వైపు వెళ్లాల్సిన కార్లు, ఇతర చిన్న వాహనాలు ఫాతిమా జంక్షన్, వడ్డేపల్లి చర్చి, కేయూసీ జంక్షన్, పెద్దమ్మగడ్డ, ములుగు రోడ్డు, ఎంజీఎం, జెమిని, పోతన జంక్షన్, అండర్ బ్రిడ్జి, హెడ్ పోస్టాఫీస్, వరంగల్ బస్టాండ్, వెంకట్రామ మీదుగా ప్రయాణించాలి.
- వరంగల్ నుంచి కాజీపేట వైపు వెళ్లాల్సిన వాహనాలు వెంకట్రామ, వరంగల్ బస్టాండ్, హెడ్ పోస్టాఫీస్, అండర్ బ్రిడ్జి, పోతన జంక్షన్, జెమిని, ఎంజీఎం, ములుగు రోడ్డు, పెద్దమ్మగడ్డ, కేయూసీ జంక్షన్, వడ్డేపల్లి చర్చి, ఫాతిమా జంక్షన్ మీదుగా ప్రయాణించాలి.

- హైదరాబాద్ నుంచి ఖమ్మం వెళ్లే భారీ వాహనాలు కరుణాపురం - వెంకటాపూర్-ఐనవోలు- పున్నేలు క్రాస్ రోడ్డు నుంచి ఖమ్మం వెళ్లాలి
- నిమజ్జన సమయంలో సిటీ లోపలికి భారీ వాహనాలకు అనుమతి లేదని, నగరం అవతలే ఆపుకోవాలి.
- హైదరాబాద్ నుంచి నర్సంపేట వైపునకు వెళ్లే వాహనాలు కరుణాపురం నుంచి ఓఆర్ఆర్ మీదుగా వచ్చి ఆరెపల్లి వద్ద దిగి కొత్తపేట- రెడ్డిపాలెం- జాన్‌పీరీలు- గొర్రెకుంట మీదుగా వెళ్లాలి
- నర్సంపేట వైపు నుంచి హైదరాబాద్ వెళ్లేవి భారీ వాహనాలు గొర్రెకుంట - జాన్‌పీరీలు- రెడ్డిపాలెం- కొత్తపేట - ఓఆర్ఆర్ మీదుగా ప్రయాణించాలి.

వినాయక నిమజ్జన వాహనాలకు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు...

- సిద్దేశ్వర గుండంలో నిమజ్జనం చేసిన తర్వాత వాహనాలు శాయంపేట వైపు వెళ్లే రోడ్డు ద్వారా ఎగ్జిట్ అవ్వాలి.
- శాయంపేట వైపు నుంచి వచ్చే వినాయక విగ్రహ వాహనాలు వయా హంటర్ రోడ్డు, అదాలత్, హనుమకొండ చౌరస్తా మీదుగా ప్రయాణించాలి
- ఎక్సైజ్ కాలనీ, రెవెన్యూ కాలనీ, వడ్డేపల్లి ప్రాంతాలనుంచి వచ్చే వినాయక విగ్రహాలన్నీ బంధం చెరువులో నిమజ్జనం చేయాలి
- చిన్నవడ్డేపల్లి చెరువులో నిమజ్జనం చేసిన వాహనాలు ఏనుమాముల రోడ్డు నుంచి నర్సంపేట రోడ్డు వైపునకు వెళ్లాలి.

ఎస్సార్‌లో అంతర్జాతీయ విద్యామేళా


కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తున్న వీసీ దీపక్‌గార్గ్

హసన్‌పర్తి: నగర శివారులోని ఎస్సార్ యూనివర్సిటీలో అంతర్జాతీయ విద్యా మేళా-2025 నిర్వహించారు. ఎస్సార్ ఐ ఎక్స్ ఆడిటోరియంలో బుధవారం ఈకార్యక్రమం జరిగింది. యూనివర్సిటీ హబ్, అబాకస్ ఓవర్సీస్ ఎడ్యుకేషన్ అడ్వయిజర్స్ సంయుక్తంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఎస్సార్ యూనివర్సిటీ వీసీ దీపక్‌గార్గ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈమేళాలో అమెరికా, యూకే, యూరప్, కెనడా, న్యూజిలాండ్ దేశాలకు చెందిన సుమారు 30 యూనివర్సిటీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. 2,500 మంది విద్యార్థులు హాజరై ఉన్నత విద్య అవకాశాలు, స్కాలర్‌షిప్స్, గ్లోబల్ కెరీర్ మార్గాలు, అడ్మిషన్, వీసా ప్రక్రియ గురించి తెలుసుకున్నారు. నార్త్ ఈస్టర్న్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వెస్ట్ లండన్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విస్కాన్సిన్, సిటీ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సియాటిల్, వెబ్‌స్టర్ యూనివర్సిటీ, నయాగరా యూనివర్సిటీ, జావియర్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వైకాటో, యూనివర్సిటీ కాటోలికా డెల్ సాక్రో కుటర్, డబ్ల్యూసీఐ, గానస్ యూనివర్సిటీ, రేవన్స్‌బోర్న్ యూనివర్సిటీ లండన్, తదితర యూనివర్సిటీలకు చెందిన ప్రతినిధులతో పాటు ఇంటర్నేషనల్ ఎఫైర్స్ అండ్ కార్పొరేట్ ఔట్‌రీచ్ డైరెక్టర్ ప్రతినిధి ప్రీతా చక్రవర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

7న ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయి అండర్-15 చెస్ పోటీలు


అక్షిత్ చౌహాన్

వరంగల్ స్పోర్ట్స్: వరంగల్ జిల్లా చదరంగ సమైక్య ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 7వ తేదీన ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా స్థాయి అండర్-15 చదరంగం పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వహణ కార్యదర్శి పి. కన్నా బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హనుమకొండ పబ్లిక్‌గార్డెన్ సమీపంలోని టీటీడీ కల్యాణ మండపంలో పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. జనవరి 01, 2010, ఆ తర్వాత జన్మించిన వారు పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు అర్హులన్నారు. ఇందులో గెలుపొందిన నలుగురు బాలురు, నలుగురు బాలికలు అక్టోబర్‌లో నిజామాబాద్‌లో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి చదరంగం పోటీల్లో జిల్లా తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారని తెలిపారు. పోటీల్లో పాల్గొనే క్రీడాకారులు తమ వెంట చెస్ బోర్డు తెచ్చుకోవాలన్నారు. మరిన్ని వివరాలకు 90595 22986 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని పేర్కొన్నారు.

అక్షిత్‌చౌహాన్‌కు అంతర్జాతీయ రేటింగ్

హనుమకొండ రాంనగర్‌కు చెందిన ఆరేళ్ల లావుడ్య అక్షిత్ చౌహాన్ అంతర్జాతీయ చదరంగం రేటింగ్ సాధించాడు. గత నెలలో నాగ్‌పూర్‌లో జరిగిన 1,700 అంతర్జాతీయ ఫిడే రేటింగ్‌లో పాల్గొని 1,439 రేటింగ్ సాధించినట్లు జిల్లా చదరంగ సమైక్య బాధ్యుడు పి. కన్నా తెలిపారు. అక్షిత్ చౌహాన్ ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్‌లో మొదటి తరగతి చదువుతున్నాడు. దీనిపై బాలుడి తల్లిదండ్రులు శశికాంత్, అఖిలానాయక్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

వనదేవతలను దర్శించుకున్న వైస్‌చాన్స్‌లర్లు


గోవిందరాజు గద్దె వద్ద పూజ చేస్తున్న వీసీలు

ఎస్ఎస్‌తాడ్వాయి: మేడారం సమ్మక్క, సారలమ్మను బుధవారం ఐదు రాష్ట్రాలకు చెందిన వివిధ యూనివర్సిటీల వైస్ చాన్స్‌లర్లు (వీసీ) దర్శించుకున్నారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్, (సిమ్లా) త్రిపుర, పాండిచ్చేరి, కర్ణాటక, (బెంగుళూర్) గుజరాత్ (రాజ్‌కోట్) రాష్ట్రాలకు చెందిన వీసీలు సంజయ్‌శర్మ, మిలాని రాణి, వెంకటరావు, విష్ణుకంటి, నవీన్‌చంద్ అమ్మవార్లను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలాగే, పగిడిద్దరాజు, గోవిందరాజు గద్దెల వద్ద పూజలు చేశారు. దేవాదాయశాఖ అధికారులు, పూజారులు డోలివాయిద్యాలతో వీసీలకు స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా వారు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వైస్ చాన్స్‌లర్లను పూజారులు అమ్మవారి శేషవస్త్రాలతో సన్మానించి ప్రసాదం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో దేవాదాయశాఖ జూనియర్ అసిస్టెంట్లు మధు, బాలకృష్ణ, పూజారులు పాల్గొన్నారు.

బీసీ రిజర్వేషన్లపై రాజకీయ పార్టీలకు చిత్తశుద్ధి లేదు


మాట్లాడుతున్న బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ గౌడ్

● బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ గౌడ్

హన్మకొండ: బీసీ రిజర్వేషన్లపై రాజకీయ పార్టీలకు చిత్తశుద్ధి లేదని బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ విమర్శించారు. బుధవారం హనుమకొండలోని హోటల్ హరిత కాకతీయలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. బీసీ రిజర్వేషన్లకు గల్లీలో మద్దతు ఇస్తూ ఢిల్లీలో అడ్డుకుంటున్నాయని ఆరోపించారు. బీసీ రిజర్వేషన్లు పెంచుకుండా ప్రధాన పార్టీలు కుట్రలు చేస్తున్నాయని దుయ్యబట్టారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు జనాభా దామాషా ప్రకారం, అగ్రకులాల పేదలకు 10 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి 60 శాతంగా ఉన్న బీసీలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించకుండా మోసం చేస్తున్నాయన్నారు. నెల రోజుల పాటు పార్లమెంట్ సమావేశాలు జరిగినా ఇండియా కూటమి ఎంపీలు, బీజేపీ ఎంపీలు బీసీ రిజర్వేషన్లపై నోరు విప్పలేదని మండిపడ్డారు. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు సిండికేట్ అయ్యాయని, ఈ కుట్రలను బీసీలు అర్థం చేసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్రపతి ఆమోదానికి బిల్లు పంపి 5 నెలలవుతున్నా మోక్షం లేదన్నారు. అఖిలపక్షాన గవర్నర్‌ను కలిస్తే బీజేపీ కలిసి రాలేదని, పైగా ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు బీసీ రిజర్వేషన్లను 9వ షెడ్యూల్‌లో పెట్టేది లేదని చెప్పుతున్నారని మండిపడ్డారు. అఖిలపక్షం కలిసేందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సమయం ఇవ్వడం లేదన్నారు. బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వడ్లకొండ వేణుగోపాల్ గౌడ్, నాయకులు సంగని మల్లీశ్వర్, వరంగల్ శ్రీనివాస్, దాడి మల్లయ్య యాదవ్, అరుంధతి, తమ్మల శోభారాణి, పద్మజ, బీమగాని యాదగిరి గౌడ్, పాండవుల శ్రీనివాస్, కొట్టే మహేందర్ పాల్గొన్నారు.

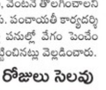
నేను తోపుడు బండిని..

● రూ.8 వేల విరాళం ఇవ్వాలని ఫ్లెక్సీలు కట్టిన పంచాయతీ కార్యదర్శి
● మంత్రి సీతక్క ఇలాకాలో చర్చనీయాంశం


మండల కేంద్రంలోని ప్రధాన కూడలిలో ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీ

ములుగు: 'నేను తోపుడు బండిని..నా ధర రూ.8వేలు.. మన గ్రామంలో మంచి మనసున్న దాతలు ముందుకు వస్తే మన గ్రామ పంచాయతీకి వెళ్లి సేవ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను'అనే ఫ్లెక్సీ ని ములుగు జిల్లా వెంకటాపురం(ఎం) మండల పంచాయతీ కార్యదర్శి చందులాల్ స్వయంగా ఫ్లెక్సీ కట్టడం జిల్లాలో చర్చనీయాంశమైంది. స్థానిక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క సొంత ఇలాకాలో.. అదీ సొంత శాఖలోనే నిధులు లేవా అన్న చర్చ జరుగుతోంది. గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం ముందు కట్టడమే కాకుండా మండల కేంద్రంలోని పలు కూడళ్లలో సిబ్బందితో ఫ్లెక్సీలను కట్టించి వాట్సాప్ గ్రూప్‌లో సైతం ఫొటోలు అప్‌లోడ్ చేశాడు. దీంతో ప్రతిపక్ష నాయకులతోపాటు గ్రామస్తులు మేజర్ గ్రామపంచాయతీ అయిన వెంకటాపురంలో తోపుడు బండి కోనేందుకు రూ.8వేలు లేవా అంటూ విమర్శిస్తున్నారు. ఓ పంచాయతీ కార్యదర్శి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిధులు లేవంటూ ఫ్లెక్సీలు కట్టడం జిల్లాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ విషయమై డీపీఓ దేవరాజ్‌ను వివరణ కోరగా పంచాయతీ కార్యదర్శి చందులాల్ ఫ్లెక్సీలు కట్టిన విషయం తన దృష్టికి వచ్చిందని, వెంటనే తొలగించాలని సిబ్బందికి ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. పంచాయతీ కార్యదర్శి చందూలాల్‌ను వివరణ కోరగా పారిశుద్ధ్య పనుల్లో వేగం పెంచేందుకు కొత్త తరహాలో ఆలోచించి ఫ్లెక్సీలు కట్టించినట్లు వెల్లడించారు.

ఎనుమాముల మార్కెట్‌కు 3 రోజులు సెలవు



వరంగల్ చౌరస్తా : వరంగల్ ఎనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్‌కు ఈనెల 5 నుంచి 7వ తేదీ వరకు సెలవులు ఉంటాయని సెలక్షన్ గ్రేడ్ ఇన్‌చార్జ్ కార్యదర్శి జీ.రెడ్డి బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 5న మిలాద్ ఉన్ నబీ, శనివారం వారాంతం, 7న ఆదివారం కావున సెలవులు ప్రకటించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈనెల 8న తిరిగి మార్కెట్‌లో క్రయ విక్రయాలు పునఃప్రారంభమవుతాయని తెలిపారు. రైతులు సెలవుల దృష్ట్యా మార్కెట్‌కు సరుకులను తీసుకురావద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు.

మల్లన్నగండి కుడి కాల్వ నిర్మాణం అద్భుతం

● ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి
● అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేసిన ఎమ్మెల్యే కడియం
● ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య


మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి, ఎంపీ కావ్య తదితరులు

స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్: గండి రామారం (మల్లన్నగండి) కుడి కాల్వ నిర్మాణం అద్భుతమని, గుట్టల నుంచి సైతం కాల్వలు తీయొచ్చు.. గోదావరి జలాలు పారించొచ్చు.. పంటపొలాలు పండించొచ్చని నిరూపితమైందని స్టేషన్ ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు. ఎమ్మెల్యే కడియం ప్రత్యేక చొరవతో రూ.29 కోట్ల వ్యయంతో మండలంలోని మీదికొండ శివారులో 11 గ్రామాల్లో 5,600 ఎకరాలకు సాగునీరు అందించేందుకు నిర్మించిన మల్లన్నగండి కుడి కాల్వను ఎంపీ డాక్టర్ కావ్యతో కలిసి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీఓ వెంకన్న అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో ఎత్తైన, కరువు ప్రాంతాలు జనగామ, చేర్యాల, వర్ధన్నపేట, పాలకుర్తి తదితర ప్రాంతాలకు సాగునీరు అందించాలనే లక్ష్యంతో 2003లో దేవాదుల మొదటి దశ పనులు ప్రారంభించామన్నారు. నాడు దేవాదుల పేరుతో కడియం డ్రామా ఆడుతున్నారని, దేవాదుల దేవతలకే సాధ్యం కాదని పలువురు విమర్శలు చేశారని గుర్తు చేశారు. అయితే ప్రస్తుతం కాల్వలో పారుతున్న నీరు చూస్తే వారికి జ్ఞానోదయం అవుతుందన్నారు.

రూ.1,015 కోట్ల ప్యాకేజీతో పలు పనులకు ఆమోదం

దేవాదుల మూడో దశ 6వ ప్యాకేజీ ద్వారా నాలుగు నియోజకవర్గాల్లో 78వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే అవకాశం ఉందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లగానే సవరించిన అంచనాలతో రూ.1,015 కోట్ల మంజూరుకు ఆమోదం తెలిపారని ఎమ్మెల్యే కడియం చెప్పారు. ఏడాది లోపు పనులు పూర్తి చేయిస్తానన్నారు. అదేవిధంగా నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఏడాదిన్నరలోనే రూ.వెయ్యి కోట్ల నిధులు తీసుకొచ్చానన్నారు. రాజకీయ జన్మనిచ్చిన నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి తన చివరి శ్వాస వరకు కృషి చేస్తానన్నారు.

అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేసిన కడియం..

రాజకీయాల్లో సుదీర్ఘ అనుభవజ్ఞులైన స్థానిక ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేశారని, ఎడారి వంటి వాతావరణంలో జీవిస్తున్న రైతుల సంక్షేమం కోసం భారీ ఎత్తున నీటిని విడుదల చేయడం చారిత్రక ఘట్టమని వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య అన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ రాంబాబు, ఏఎంసీ చైర్మన్ జూలుకుంట్ల లావణ్యశిరీష్‌రెడ్డి, పీఏసీఎస్ చైర్మన్లు నరేందర్‌రెడ్డి, కరుణాకర్, చిల్పూరు దేవస్థాన చైర్మన్ పొట్లపల్లి శ్రీధర్‌రావు, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ చల్లా సుధీర్‌రెడ్డి, నాయకులు రాపోలు మధుసూదన్‌రెడ్డి, నాగరబోయిన యాదగిరి, వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి, నాగరబోయిన శ్రీరాములు, కొలిపాక సతీశ్, ఈఈ వినయ్, డీఈ సంపత్, నాయకులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.


గోదావరి జలాల్లో పూలు చల్లి పూజలు చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే కడియం, ఎంపీ కావ్య

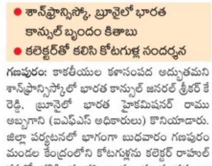
క్రీడల అభివృద్ధికి కృషి..

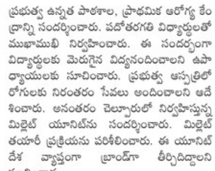
● పీడీలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి
● కేయూ వీసీ ప్రతాప్‌రెడ్డి


మాట్లాడుతున్న వీసీ ప్రతాప్‌రెడ్డి

కేయూ క్యాంపస్: కాకతీయ యూనివర్సిటీ పరిధిలో క్రీడల అభివృద్ధికి అవసరమైన వనరులు సమకూరుస్తామని, విద్యార్థులు క్రీడల్లోనూ రాణించేలా ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు (పీడీ) సమన్వయంతో పనిచేయాలని వీసీ కె. ప్రతాప్‌రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం కేయూలోని పరిపాలన భవనంలోని సెనేట్‌హాల్‌లో నిర్వహించిన స్పోర్ట్స్ బోర్డు సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థుల క్రీడాప్రతిభను ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.క్రీడారంగంలో యూనివర్సిటీ ప్రతిష్ట పెరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. రిజిస్ట్రార్ వి. రామచంద్రం మాట్లాడుతూ క్రీడలను క్రమశిక్షణతో నిర్వహించాలన్నారు. స్పోర్ట్స్ బోర్డు చైర్మన్ టి. మనోహర్ మాట్లాడుతూ యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఎక్కువ మంది గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థులు ఉన్నారని, వారికి క్రీడలపై ఆసక్తి పెరిగేలా కృషిచేయాలన్నారు. అనంతరం పలువురు ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు మాట్లాడుతూ క్రీడలకోసం మౌలిక వసతులు పెంచాలన్నారు. కేయూ స్పోర్ట్స్‌బోర్డు సెక్రటరీ వై. వెంకయ్య, ఫైనాన్స్ ఆఫీసర్ హబీబుద్దీన్, జె. సోమన్న, వెంకన్న, ప్రొఫెసర్ రమేశ్‌రెడ్డి, వర్సిటీ పరిధిలోని ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. అనంతరం కేయూ ఇంటర్ కాలేజీయేట్ టోర్నమెంట్ షెడ్యూల్ వెల్లడించారు. కబడ్డీ, అథ్లెటిక్స్, క్రికెట్ తదితర క్రీడాపోటీలకు సంబంధించిన షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేశారు. కాగా, ఈనెల 11 నుంచి కబడ్డీ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం కానుంది.

కాకతీయుల కళాసంపద అద్భుతం


శిల్ప సంపదను పరిశీలిస్తున్న అధికారుల బృందం


పట్టువస్త్రాలను పరిశీలిస్తున్న ఐఎఫ్ఎస్ అధికారులు

● శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, బ్రూనైలో భారత కాన్సుల్ బృందం కితాబు
● కలెక్టర్‌తో కలిసి కోటగుళ్ల సందర్శన

గణపురం: కాకతీయుల కళాసంపద అద్భుతమని శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో భారత కాన్సుల్ జనరల్ శ్రీకర్ కే రెడ్డి, బ్రూనైలో భారత హైకమిషనర్ రాము అబ్బగాని (ఐఎఫ్ఎస్ అధికారులు) కొనియాడారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా బుధవారం గణపురం మండల కేంద్రంలోని కోటగుళ్లను కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు జూలకంటి నాగరాజు వారికి పూర్ణకుంభంతో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం ఆలయ విశిష్టతను వారికి వివరించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కాకతీయుల ఆలయ నిర్మాణ విధానం, వారు ఏర్పాటు చేసిన శిల్ప సంపద అద్భుతమన్నారు. ఈ శిల్ప సంపదను భావి తరాలకు అందించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ సత్యనారాయణ స్వామి, ఎంపీడీఓ ఎల్. భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాఠశాల, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిశీలన

కోటగుళ్ల పరిశీలనతోపాటు మండలకేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. పదోతరగతి విద్యార్థులతో ముఖాముఖి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యనందించాలని ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో రోగులకు నిరంతరం సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం చెల్పూరులో నిర్వహిస్తున్న మిల్లెట్ యూనిట్‌ను సందర్శించారు. మిల్లెట్ తయారీ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ యూనిట్ దేశ వ్యాప్తంగా బ్రాండ్‌గా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు.

టస్సార్ పట్టు వస్త్రాల నిర్వహణకు చర్యలు

కాళేశ్వరం: టస్సార్ పట్టు వస్త్రాలు, వ్యాపారాల నిర్వహణకు చర్యలు తీసుకుంటామని శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, బ్రూనై దౌత్య కార్యాలయాల అధికారులు శ్రీకర్ కే రెడ్డి, రాము అబ్బగాని తెలిపారు. బుధవారం మహదేవపూర్‌లోని టస్సార్ కాలనీలో పట్టు వస్త్రాలు నేస్తున్న ప్రక్రియను కలెక్టర్ రాహుల్‌శర్మతో కలిసి పరిశీలించారు. పట్టు గుడ్ల నుంచి దారం తీస్తున్న తీరు, వస్త్రాలు నేస్తున్న విధానాన్ని చూసి అభినందించారు. వ్యాపారం ఎలా ఉంటుందని నేత కార్మికుడు గొర్రె బాబును అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాటారం సబ్‌కలెక్టర్ మయాంక్‌సింగ్, అధికారులు ఉన్నారు.



జాతీయ పోషకాహార వారోత్సవాలు

ఫుడ్ ఫర్ టీన్స్



పిల్లల విషయంలో పెద్దవారికి ఒక రకమైన ఆందోళన ఉంటే... కాస్త పెద్ద పిల్లల విషయంలో ఇంకో రకమైన ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అంటే పదేళ్లు దాటి టీనేజ్‌లో ఉండే పిల్లల్లో మరికొన్ని సమస్యలు చూస్తుంటాం. ఈ రోజుల్లో అయితే టీనేజ్ పిల్లల్లో ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి, అధికంగా కోపం, డిప్రెషన్ వంటివి తరచూ వింటున్నాం. వారు తినే ఆహారపు ప్రభావం మానసిక, శారీరక స్థితిపైన చూపుతుంది. అందుకని, టీనేజ్ పిల్లలున్న ఇంట్లో పోషకాహారం పట్ల ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

13–19 ఏళ్ల మధ్య ఫిజికల్, మెంటల్ గ్రోత్ వేగంగా మార్పు చెందుతుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసిఎమ్ఆర్) కొన్ని సాధారణ సూచనలు చేసింది. వాటి ఆధారంగా పోషకాహారాన్ని ఈ వయసు పిల్లలకు సరైన మొత్తంలో ఇవ్వాలి. అలాగే, ఆ ఆహారం మనసుకు సంతృపినిచ్చేలా ఉండాలి.

టీనేజ్ పిల్లల బరువు, ఎత్తు, చేసే పనులు.. ఇవన్నీ దృష్టిలో నిపుణుల సలహాతో సమతుల ఆహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. ఎక్కువ మొత్తంలో కాకుండా రోజులో 5–6 సార్లు సమయాన్ని బట్టి పైన టేబుల్‌లో ఇచ్చిన హెల్తీ ప్లేట్‌ను తయారుచేసుకోవచ్చు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్
కప్పు గోధుమ ఉప్మా /దోసె – 2 / కిచిడీ – కప్పు / రాగి రొట్టె – 2 –3 / ఇడ్లీ – 2–3 + కప్పు సాంబార్ + ఉడికించిన గుడ్డు లేదా ఆమ్లేట్ + కొద్దిపాటి గింజలు.

ఉదయం స్నాక్స్
పండు (ఆపిల్ లేదా అరటి లేదా నారింజ) + కొద్దిగా డ్రైఫ్రూట్స్ / పల్లీ చిక్కీ / వేపిన శనగలు / వేయించిన అవిసెగింజలు / డ్రై ఫ్రూట్ బార్ / ఉడికించిన వేరుశెనగ

మధ్యాహ్న భోజనం
అన్నం – 1 కప్పు లేదా గోధుమ రొట్టె – 2–3 / తృణ ధాన్యాలు – 1 కప్పు + ఆకుకూరలు – 1 కప్పు + మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్స్ – 1 కప్పు + చికెన్ బ్రెస్ట్ – 100 గ్రా / గుడ్డు – 1 / పనీర్ – 100 గ్రా / చేప – 100–120 గ్రా. + పెరుగు – 1 కప్పు

రాత్రి భోజనం
మధ్యాహ్న భోజనం మాదిరిగానే + గ్రిల్ చేసిన చికెన్ బ్రెస్ట్ అన్నంతో లేదా రొట్టెతో + కూరగాయలు + ఉడికించిన బ్రొకోలీ

సాయంత్రం స్నాక్స్
మొలకెత్తిన గింజలు, విత్తనాలు – 30 గ్రా + చియా సీడ్స్ + నిమ్మ రసం/ పాలు/ పండు జ్యూస్ లేదా సూప్.

కిలో కేలరీలు : అబ్బాయిలకు 2200–3200 : అమ్మాయిలకు 1800 – 2500	
ప్రొటీన్లు : అబ్బాయిలకు – 52 గ్రా. : అమ్మాయిలకు – 46 గ్రా.	
కొవ్వులు (Fat) : 25–35%	
కార్బోహైడ్రేట్స్ : 45–65%	
విటమిన్–ఎ : 600–900 మైక్రోగ్రాములు	
విటమిన్ – సి : 45–75 మి.గ్రా	
కాల్షియం : 1300 మి.గ్రా	నీళ్లు – 8 నుంచి 12 గ్లాసులు



– డా. సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

ఫుడ్ గ్రూప్స్, పరిమాణం

ఏదైనా పండు	– 1 రోజుకు 2–3 సర్వింగ్స్
కూరగాయలు	– రోజుకు 3–5 సర్వింగ్స్ (ఉడికించినవి లేదా వండినవి)
ధాన్యంతో వండినవి	– రోజుకు 6 – 8 సర్వింగ్స్ (1 సర్వింగ్ - ½ కప్పు ఉడికిన అన్నం/సిరిధాన్యం/గోధుమ)
డెయిరీ ఉత్పత్తులు	– రోజుకు 2 – 3 కప్పులు (పాలు, పెరుగు, చీజ్ రూపంలో)
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు	– రోజుకు 1 టేబుల్ స్పూన్ (నూనె, గింజలు, విత్తనాలు మొదలైనవి)
ప్రొటీన్ ఆహారం	– మాంసం, గుడ్డు మొదలైనవి (1 సర్వింగ్)

● మన(సు)లో మాట

తీవ్ర మనోవ్యాధికి సంజీవని!

మేము కోయంబత్తూరులో సెటిల్ అయిన తెలుగు వాళ్లము. మా అబ్బాయి బీటెక్ తర్వాత ఎం. ఎస్. కోసం సంవత్సరం క్రితం అమెరికాకు వెళ్లాడు. మొదట 6 నెలలు బాగానే ఉన్నాడు. తర్వాత అతని ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు మారాయి. అమెరికాలో ఉన్న పోలీసులు, గూఢాచారులు తనని వెంబడిస్తున్నారని తన మెదడు మీద, ఎలాన్ మస్క్, ట్రంప్ ప్రయోగాలు చేస్తున్నారని అనుమానంతో భయపడుతూ–ఉండేవాడు. ఆ ప్రవర్తన ఎక్కువై బాగా చికాకు చేస్తే అక్కడే ఉండే మా చుట్టాలు 6 నెలల క్రింద ఇండియాకు పంపించారు. ఎయిర్ పోర్టులో దిగాక నేరుగా చెన్నైలో ఒక ఆస్పత్రిలో అడ్మిట్ చేశాము. 'స్కిజోఫ్రినియా' లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, బాగా అగ్రెసివ్‌గా, సూసైడల్ ఆలోచనలతో ఉన్నాడని అక్కడి డాక్టర్లు ఇ.సి.టి. ట్రీట్మెంట్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. మా ఫ్యామిలీ డాక్టర్‌ని అడిగితే ఆయన ఇ.సి.టి. వల్ల మెదడు దెబ్బతింటుంది, భవిషత్తులో ఇబ్బందులు వస్తాయని చెప్పారని, మేము ఆ ఆస్పత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ చేసి వేరే హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్లాము. పెద్దగా ఫలితం కనిపించకపోయేసరికి ఇంగ్లీష్ వైద్యం కాకుండా వేరేవైద్యానికి వెళ్ళాము. చాలా రోజులు ఆ మందులు వాడినా ఎలాంటి మార్పూ లేదు. దయచేసి మాకు ఏదైనా మంచి దారి చూపగలరు.

– సోమలింగేశ్వరరావు, కోయంబత్తూరు

చాలామందిలో అంతర్గతంగా ఉండే ఇలాంటి సమస్యను సాక్షి ద్వారా తెలియజేసినందుకు మీకు నా అభినందనలు. మీ అబ్బాయికి వచ్చిన స్కిజోఫ్రీనియా వ్యాధి వలన ఎంతగా సంఘర్షణకి గురయ్యారో అర్థం అవుతోంది. ముందుగా మీరు అర్థం చేస్కోవాల్సింది, మెదడులో వచ్చే కొన్ని రసాయనిక మార్పుల వల్లనే ఇలాంటి మానసిక సమస్యలు వస్తాయని, అవి తగ్గాలంటే ఆ రసాయనాలని సాధారణ స్థితికి తీసుకురావాలనీ మానసిక వైద్యులు మొదటిగా మందులు, కౌన్సెలింగ్ ద్వారా మార్పులు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు.

అయితే కొన్నిసార్లు ఆ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు లేదా పేషెంటుకి ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, జబ్బువల్ల ఇతరులకు హాని చేసేంత ఆవేశం, కోపం, ఉన్నప్పుడు, మందులు పని చేయడానికి చాలా సమయం పట్టొచ్చు; అలాంటప్పుడు పేషెంటుకి కుటుంబ సభ్యులకి జరిగే నష్టం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడం కోసం అత్యంత వేగంగా. ప్రభావ వంతంగా పనిచేసే ఒక సంజీవని లాంటి వైద్య విధానమే' ఇ.సి.టి. ఎలక్ట్రో కన్వల్సివ్ థెరపీ. అంతమంచి చికిత్స విధానాన్ని వాడుక భాషలో 'షాక్ ట్రీట్మెంట్' అంటారు. అదే అన్ని సమస్యలకి, అపోహలకి కారణం అయింది. దీనివల్ల మనిషికి ప్రాణహాని అని లేదా నరాలు చచ్చుబడి, సంసారానికి పనికి రారు అని అనేక అపోహలు, సాధారణ ప్రజలతో పాటు, కొంత మంది వైద్యుల్లో కూడా ఉన్నాయి. మన శరీరంలో ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలు, కండరాలు ఇతర వ్యవస్థలన్ని పనిచేయడానికి మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే కరెంట్ చాలా ముఖ్యం. దాన్ని మార్చడం ద్వారా మెదడులోని రసాయనాల అసమతుల్యను కూడా సరి చేయవచ్చు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ కి వైరస్ వచ్చి పని చేయకపోతే రీసెట్ ' బటన్ నొక్కి దాన్ని పనిచేసే కండిషన్‌కి ఎలా తీసుకు వస్తామో ఇ.సి.టి. కూడా మెదడుని అలాగే రీసెట్ చేస్తుంది. దీనివల్ల దీర్ఘ కాలికంగా ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయని ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ పరిశోధనా తేల్చలేదు. ఒక పేషెంట్ అన్ని రకాలుగా శారీరకంగా ఫిట్‌గా ఉంటేనే ఇ.సి.టి. చికిత్స చేస్తారు. మీ అబ్బాయిని పరీక్షించిన డాక్టరు అన్ని పరీక్షలు చేసి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకపోతేనే ఇ.సి.టి. ట్రీట్మెంట్ గురించి చెప్పి ఉంటారు. కాబట్టి ఎలాంటి అపోహలు, భయాలు లేకుండా చికిత్స ఇప్పించి, మీ వాడి జబ్బు లక్షణాలను తొందరగా తగ్గించుకోండి.

మీ అలాగే వాళ్ళు చెప్పినన్ని రోజులు మందులు వాడితే జబ్బు మళ్ళీ తిరిగబెట్టకుండా ఉంటుంది. ఆల్ ది బెస్ట్ !

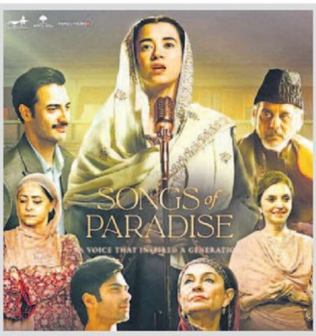


డా. ఇండ్ల విశాల్ రెడ్డి, సీనియర్ సైకియాట్రిస్ట్, విజయవాడ.
మీ సమస్యలు, సందేహాలు పంపవలసిన
మెయిల్ ఐడీ: sakshifamily3@gmail.com

● బయోపిక్

వెండితెరపై కశ్మీర్ కోయిల

మనకు ఎం.ఎస్. సుబ్బులక్ష్మి తెలుసు.
మహనీయ కర్నాటక సంగీత విద్వాంసురాలు.
లతా మంగేష్కర్ తెలుసు. సినీ సంగీతానికి రారాణి.
కాని రాజ్ బేగం తెలియదు.
ఆమె వీరిద్దరి కాలం నుంచే పాడుతోంది.
వీరితో సమానంగా కశ్మీర్ ప్రజల జేజేలు అందుకుంది.
కశ్మీర్ కోయిల బిరుదు అందుకుంది.
కాని ఆమె దేశానికి తెలియడానికి ఇంత కాలం పట్టింది.
అదికూడా ఇప్పుడు ఆమె జీవితం ఆధారంగా తీసిన 'సాంగ్స్ ఆఫ్ పారడైజ్'
సినిమా అమేజాన్‌లో విడుదల అయ్యాక.



1950ల కాలం ఊహించండి.

కశ్మీర్ పర్వత ప్రాంతం. అక్కడివన్నీ గిరిజన సంప్రదయాలు. కశ్మీర్‌కే తనదైన గొప్ప సంగీతం, గానం, వాయిద్యం, కవిత్వం, గీతం... ఉన్నాయి. అక్కడ కశ్మీరీ భాషలో ఎంతో మంచి సాహిత్యం ఉంది. కాని అక్కడ ఉర్దూ, హిందీ కూడా వాడుకలో ఉంది. నిరంతరం ఏదో ఒక అలజడికి లోనయిన ఆ ప్రాంతంలో స్త్రీలు ఏ పనిలో అయినా ముందుకు రావడం కష్టంగా ఉండేది. వారి కళ కూడా నాలుగ్గోడల మధ్యే తప్ప బహిరంగం కావడానికి లేదు.

ఈ నియమాన్ని బ్రేక్ చేసిన గాయని రాజ్‌బేగం.

1927లో శ్రీనగర్‌లో జన్మించిన రాజ్‌బేగం బాల్యంలోనే పాటను గ్రహించింది. అది అక్కడ కురిసే మంచులా ఆమెలో సహజంగా ఉద్భవించింది. గిరిజన గీతాలు, జానపద పాటలు పెళ్లిళ్లలో పాడటం మొదలు పెట్టింది. 1950లలో ఆమె మొదటిసారి ఆల్ ఇండియా రేడియో కశ్మీర్ స్టేషన్‌లో పాడింది. మరో నాలుగేళ్లకు అదే రేడియోలో స్టాఫర్ అయ్యింది. ఆ తర్వాత బహిరంగ వేదికల మీద పాడసాగింది. తన జీవిత కాలంలో కనీసం రెండు వేల పాటలు ఆమె పాడింది. అయితే దురదృష్టవశాత్తు ఏ పాట రికార్డింగూ అందుబాటులో లేదు. కశ్మీర్ సంగీతానికి ఆమె చేసిన సేవకు 2002లో 'పద్మశ్రీ' దక్కినా ఆమెకు రావాల్సిన ఖ్యాతి రాలేదు. 2016లో రాజ్ బేగం మరణించింది. జనం ఆమెను అక్కడ నిత్యం తలుచుకుంటూనే ఉంటారు. దేశానికి ఆమె పేరు చేరలేదు. కశ్మీర్‌లో పుట్టి పెరిగి అమెరికాలో చదువుకొని వచ్చిన అక్కడే స్థిరపడ్డ దర్శకుడు దానిష్ రెంజు ఆమె బయోపిక్‌ను తీసే అవకాశం పొందగలిగాడు. రాజ్ బేగం జీవితాన్ని, సంగీతాన్ని 'సాంగ్స్ ఆఫ్ పారడైజ్'గా తీశాడు. అమేజాన్‌లో ఆ సినిమా ఆగస్టు 29 నుంచి స్ట్రీమ్ అవుతూ విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భారతీయ సంగీత అభిమానుల మెప్పు అందుకుంటోంది. దర్శకుడు ఫర్హాన్ అఖ్తర్ ఈ సినిమాకు ఒక నిర్మాత కావడం విశేషం.

***

'అమ్మా... దేవుడు స్త్రీలను పుట్టించింది కేవలం పెళ్లి కోసం కాదు' అని తన యవ్వన కాలం నుంచి తిరగబడుతూ తన దారిని నిర్మించుకుంటుంది రాజ్ బేగం 'సాంగ్స్ ఆఫ్ పారడైజ్' సినిమాలో. పెళ్లిళ్లలో పాడుతూ గుర్తింపు పొందిన రాజ్ బేగం రేడియో కశ్మీర్‌లో ఆడిషన్ ఇవ్వడానికి వెళితే అక్కడంతా అబ్బాయిలే ఉండి 'సువ్వాచ్వాప్ ఏంటి' అన్నట్టుగా చూస్తారు. అయినా వారిని ఎదిరించి ఆడిషన్ ఇచ్చి ఎంపికవుతుంది రాజ్ బేగం. అయితే స్థానిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఆమె తన సొంత పేరును చెప్పుకోవడానికి వీలుండదు. 'నూర్ బేగం' పేరుతో రేడియోలో పాడుతుంది. ఇది కొన్నాళ్లకు తెలిసి ఆమె ఊరి వాళ్లు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తారు. ఆడపిల్ల ఇలా మగవాళ్లుండే చోటుకు వెళ్లి పాడటం ఏంటని రాళ్లతో కొడతారు. బహిరంగ వేదికల మీదకు రాకుండా చూస్తారు. రాజ్ బేగం ఇవన్నీ తట్టుకుని తన పాటను జనం వద్దకు తీసుకువెళుతుంది. ఏ జనమైతే ముందు వ్యతిరేకించారో వారంతా ఆమె అభిమానులుగా మారతారు. ఆమెను తమ ప్రాంతపు సాంస్కృతిక రాయబారిగా చేసుకుంటారు. ఆమె పాటలకు పరవశిస్తారు. తన జీవితంలో వేల కొలది పాటలు పాడి రాబోయే తరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చింది రాజ్ బేగం. ఆమె వేసిన దారిలో ఇవాళ ఎందరో కశ్మీర్ గాయనులు పాటలు పాడుతున్నారు. రాజ్ ఎదుర్కొన్న వ్యతిరేకత వీరికి లేదు.



'సాంగ్స్ ఆఫ్ పారడైజ్'లో యంగ్ రాజ్ బేగంగా సబా ఆజాద్, వృద్ధ రాజ్ బేగంగా సోని రాజ్‌దాన్ (ఆలియా భట్ తల్లి) నటించారు. సినిమా హిందీ భాషలో సాగినా పాటలు కశ్మీర్ సువాసనలతో ఉంటాయి. కశ్మీర్ జీవితం, సంప్రదాయాలు, మాటా, వరుస... అన్నీ ఈ సినిమాలో కనిపిస్తాయి.

ఇన్నాళ్లకు కశ్మీర్ సినిమా ఒకటి వచ్చింది.

అది ఒక గాయని గురించి కావడం సంతోషపడవలసిన సంగతి.

కళ మరణించదని మరో సారి నిరూపితమైంది.



● పద్మశ్రీ అందుకుంటున్న రాజ్ బేగం

● పేరెంటింగ్

ఒక హీరో గురించి...

పిల్లలకు ఎప్పుడూ బడి పాఠాలే కాదు బతుకు పాఠాలు, నైతిక విలువల గురించి కూడా చెప్పాలి. అదే నిజమైన పేరెంటింగ్. ఒక తండ్రి తన పిల్లాడికి సులువైన భాషలో మంచీచెడుల గురించి చెప్పిన మాటలు నెటిజనులకు తెగ నచ్చాయి.

ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ 'మైఫండ్‌బాక్స్' సీఇవో అనూజ్ పాల్...

'నీ గురించి స్కూల్‌లో ఏమైనా ఫిర్యాదులు ఉన్నాయా?' అని తన చిన్నారిని అడిగాడు.



'నేను ఒకరిని కొట్టాను' అన్నాడు అద్విక్.

'ఎవరిని కొట్టావు? ఎందుకు కొట్టావు?' అని అడిగిన తండ్రి... 'ఒక అమ్మాయిని అలా కొట్టవచ్చా?

నువ్వు ఆ అమ్మాయి వస్తువు లాగేసుకున్నావు. ఇతరుల వస్తువులు అలా లాక్కోవచ్చా? మీ క్లాస్‌మేట్స్ ఇద్దరు కలిసి నిన్ను కొట్టారనుకో, నీకు బాధగా అనిపించదా? వాళ్లు చేసింది తప్పు అనిపించదా... ఇది సరే, నువ్వు భవిష్యత్‌లో ఏం కావాలనుకుంటున్నావు? హీరో అవుతావా? విలన్ అవుతావా?' అని అడిగాడు అనూజ్.

'హీరో' అని జవాబు చెప్పాడు అద్విక్.

'తప్పు చేసినప్పుడు సారీ చెప్పేవారే నిజమైన హీరోలు. మరి నువ్వు సారీ చెబుతావా?' అని అడిగాడు తండ్రి. అద్విత్ ఆ అమ్మాయికి 'సారీ' చెప్పాడు! ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో వైరల్ అయింది.

● టెక్నో ఉమెన్

ఛాయా చిత్రం



'మెటా'లో దశాబ్దకాలం పాటు పనిచేసిన ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ స్పెషలిస్ట్ ఛాయ నాయక్ తాజాగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ కంపెనీ 'ఓపెన్ ఏఐ'లో చేరింది. ఓపెన్ ఏఐలో ఆమె 'స్పెషల్ ఇనిషియేటివ్స్' టీమ్‌లో పనిచేయనుంది.

'సరియైన సమయంలో సరియైన నిర్ణయం' అని కంపెనీ మార్పు గురించి స్పందించింది ఛాయ. మహారాష్ట్రలోని పుణేకు చెందిన ఛాయ నాయక్ సెక్యూరిటీ, పీస్ స్టడీస్‌లో డిగ్రీ చేసింది. యూనివర్శిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియాలో పబ్లిక్ పాలసీ, డాటా సైన్స్‌లో మాస్టర్స్ ప్రోగ్రామ్ చేసింది. పుణేలో 'పాత్‌వేస్ టు ఎంపవర్‌మెంట్'లో ప్రాజెక్ట్ మెనేజర్‌గా ఉద్యోగజీవితాన్ని ప్రారంభించింది. ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సస్టెయినబిలిటీ కార్యాలయం(యూఎస్)లో జియోగ్రాఫిక్ ఇన్‌ఫర్మేషన్ స్పెషలిస్ట్‌గా పనిచేసింది. 'ది ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ ది ఫ్యూచర్'లో కన్సల్టెంట్‌గా, యూనివర్శిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియాలో గ్రాడ్యుయేట్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌గా పనిచేసిన ఛాయ ఆ తరువాత డాటా–డ్రివెన్, సోషల్ ఇంపాక్ట్ ప్రాజెక్ట్‌లపై దృష్టి పెట్టింది. 'మెటా'లో 'డాటా ఫర్ ఇనిషియేటివ్' హెడ్‌గా ఉద్యోగ ప్రస్థానం ప్రారంభించింది. ఫేస్‌బుక్‌లో ఓపెన్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రాన్స్‌పరెన్సీ(ఫోర్ట్) హెడ్‌గా పనిచేసింది. 'ఓపెన్ ఏఐ'లోకి రావడానికి ముందు ఫేస్‌బుక్‌లో జనరేటివ్ ఏఐ ప్రాజెక్ట్ మెనేజ్‌మెంట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేసింది. 'మెటాలోని తొలి రోజులు నిన్నా మొన్నా జరిగినట్లే అనిపిస్తున్నాయి. మెటాలో పని చేసిన అనుభవం నా కెరీర్‌కు గట్టి పునాది వేసింది' అంటుంది ఛాయ. 'నా ప్రయాణం ఆగిపోలేదు. పుస్తకంలో ఒక పేజీని తిప్పాను. అంతే!' అని లింక్‌డ్ ఇన్ పోస్ట్‌లో కంపెనీ మార్పు గురించి రాసింది ఛాయానాయక్.

● డిజిటల్ అలర్ట్

అలా... ఆమె ప్రాణాలు కాపాడారు!



ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని బరేలికి చెందిన అమ్మాయి ఒకరు 'నేను ఆత్మహత్య చేసుకోబోతున్నాను' అని అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ పెట్టింది. 'మెటా' వెంటనే ఈ పోస్ట్‌ను స్టేట్ పోలీస్ మీడియా సెంటర్‌కు పంపి పోలీసులను అలర్ట్ చేసింది. కేవలం పదహారు నిమిషాల వ్యవధిలో ఒక సబ్–ఇన్‌స్పెక్టర్, కొందరు మహిళా పోలీసులు ఆ అమ్మాయి ఉన్న ఇంటికి చేరుకున్నారు. వాంతులు చేసుకున్న ఆ అమ్మాయి నిస్తేజంగా పడి ఉంది. వెంటనే ఆమెను హాస్పిటల్‌కు తీసుకువెళ్లారు.

సమయానికి ఆస్పత్రికి తీసుకురావడం వల్ల ఆ అమ్మాయి చావు నుంచి బయటపడింది. ఆమె కోలుకున్న తరువాత... 'ఎందుకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకున్నావు?' అని అడిగితే... తాను ప్రేమించిన వ్యక్తి మాట్లాడడం మానేశాడని, తన ఫోన్ నంబర్ బ్లాక్ చేశాడని...ఇలా చెప్పుకుంటూ పోయింది.

పెరుగుతున్న ఆన్‌లైన్ సూసైడ్ అటెంప్ట్స్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ పోలీసులు, మెటా భాగస్వామ్యంతో ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లలో సుసైడ్–రిలేటెడ్ పోస్ట్‌లపై నిఘా పెడుతున్నారు. వెంటనే రంగంలోకి దిగుతున్నారు. జనవరి 1, 2023 నుంచి ఆగస్టు 25, 2025 వరకు 1,315 మంది ప్రాణాలను కాపాడారు.

బులియన్ (బంగారం 10 గ్రా.; వెండి కిలో) సెప్టెంబర్ 3న ముగింపు రూ.లలో

నగరం	బంగారం (24 క్యారెట్లు)	బంగారం (22 క్యారెట్లు)	వెండి
హైదరాబాద్	1,06,810	99,890	1,27,000
విజయవాడ	1,08,950	98,050	1,26,300
విశాఖపట్నం	1,06,970	98,050	1,37,000
రాజమండ్రి	1,08,950	1,00,990	1,26,300
ప్రొద్దుటూరు	1,07,200	98,620	1,26,000
చెన్నై	1,06,960	98,050	1,37,000

గమనిక: గిట్టుబాటు, నిల్వ, పోటీ వంటి పలు అంశాల ప్రాతిపదికన షాపుల మధ్య పసిడి ధరల్లో కొంత వ్యత్యాసం ఉండవచ్చు.